دسمبر ۲۰۰۸

خالد اسحاق

ماہنامہ

راہنمائے عملیات

لاہور

رضی اللہ عنہ

جناب عمر بن جموع

ان مضامین کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ عوام کو اصحاب رسول ﷺ کا تعارف کروایا جائے اور ان کی خدمات پر روشنی ڈالی جائے ہمارے ہاں چند اصحابؓ کے بارے لوگوں کو علم ہے۔ باقی اصحابؓ رسول کی خدمات سے عام لوگ لاعلمی کا شکار ہیں۔

عمر بن جموح کا شمار دور جاہلیت میں یثرب کے زعما میں ہوتا تھا۔ وہ قبیلہ بنوسلمہ کے ہر دل عزیز سردار، مدینے کے مشہور صاحب جود و سخا اور اصحاب ثروت میں سے تھے۔ زمانہ جاہلیت میں اشراف کی یہ امتیازی شان سمجھی جاتی تھی کہ ان میں سے ہر ایک اپنے لیے خاص طور پر الگ الگ بت اپنے گھر میں رکھتا تھا تاکہ ہر صبح و شام اس سے برکت حاصل کرے۔ موسم حج میں اس کی خوشنودی حاصل کرے اور اظہار عقیدت کے طور پر اس کے لیے جانور ذبح کرے اور مصیبت اور پریشانی کی کٹھن گھڑیوں میں اس سے امان و پناہ کی درخواست کرے۔ اس وقت کے رواج کے مطابق عمر بن جموع کے پاس بھی ایک بت تھا جس کا نام ''مناۃ'' تھا۔ اس کو انہوں نے بہت قیمتی اور نفیس لکڑی سے بنایا تھا۔ عمرو بن جموح اس سے غیر معمولی عقیدت رکھتے، اس کے رکھ رکھاؤ کا بڑا اہتمام کرتے، اس کی دیکھ ریکھ کے لیے برابر فکر مند رہتے اور ہمیشہ اس کو نفیس ترین خوشبو سے معطر کیے رہتے تھے۔

آفتاب اسلام کی شعائیں جس وقت مبشر اول جناب مصعب بن عمیرؓ کے ذریعہ یثرب کے ایک ایک گھر پر ضوفگن ہو رہی تھیں، عمر بن جموح کی عمر ساٹھ سے متجاوز ہو چکی تھی اور اس وقت ان کے تینوں بیٹے معاذ، معوذ، خلادؓ اور ان کے ایک ہم جولی معاذؓ بن جبل ان کے ہاتھ پر مشرف بہ اسلام ہو چکے تھے۔ اس کے علاوہ ان تینوں بیٹوں کے ساتھ ان کی ماں ہند بھی دائرہ اسلام میں داخل ہو چکی تھی لیکن عمر بن جموح اس سے بالکل بے خبر تھے۔

عمر بن جموع کی بیوی نے دیکھا کہ اہل یثرب کی بڑی اکثریت نے اسلام قبول کر لیا ہے اور ان کے شوہر اور معدودے چند لوگوں کے سوا قبائل کے سربرآوردہ سرداروں میں سے کوئی بھی اب شرک پر باقی نہیں رہ گیا۔ ہند اپنے شوہر سے بہت زیادہ محبت کرتی اور ان کا غیر معمولی احترام کرتی تھیں اور ان کے متعلق اس بات سے ڈرتی تھیں کہ اگر انہوں نے کفر نہیں چھوڑا اور اسی حال میں ان کو موت آ گئی تو وہ جہنم کے مستحق قرار پائیں گے۔ ادھر عمر بن جموح اپنے لڑکوں کے متعلق یہ خطرہ محسوس کر رہے تھے کہ کہیں یہ لوگ آباؤ اجداد کے دین کو چھوڑ کر اس داعی اسلام مصعب بن عمیرؓ کی پیروی نہ اختیار کر لیں، جس نے قلیل مدت میں بہت سے لوگوں کو ان کے دین سے پھیر کر محمد ﷺ کے دین میں داخل کر لیا ہے۔ اس خطرے کو محسوس کرتے ہوئے انہوں نے اپنی بیوی سے کہا ''ہند! دیکھو اس بات کا خیال رکھنا کہ جب تک ہم کسی فیصلے پر نہ پہنچ جائیں، تمہارے لڑکے اس شخص سے ملنے نہ پائیں۔''

''میں اس کا خیال رکھوں گی''۔ ہند نے کہا ''لیکن کیا آپ پسند کریں گے کہ اپنے بیٹے معاذ سے وہ باتیں سن لیں جو اس شخص سے سن کر بیان کر رہا ہے''۔

''تمہارا بھلا ہو، کیا وہ میری لاعلمی میں اپنے دین سے پھر گیا ہے؟'' عمرو بن جموح نے پوچھا۔ نیک بیوی کو ان کے اوپر ترس آیا اور انہوں نے جواب دیا ''نہیں ایسا نہیں ہے، بلکہ وہ اس داعی کی مجلس میں شامل ہوا تھا اور وہاں اس نے اس کی کچھ باتیں سن لی ہیں''۔

عمرو نے کہا ''اس کو میرے پاس بلاؤ''۔

اور جب معاذ ان کے پاس پہنچے تو انہوں نے کہا کہ ''یہ شخص جو کچھ کہتا ہے اس میں کچھ باتیں مجھے سناؤ''۔ یہ سن کر بیٹے نے باپ کو کلام الٰہی کے یہ دل نشین بول پڑھ کر سنائے۔ (ترجمہ) شروع کرتا ہوں اس اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان، نہایت رحم کرنے والا ہے۔ ساری تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو تمام عالم کا رب ہے۔ جو رحمان و رحیم اور روز جزاء کا مالک ہے۔ اے اللہ! ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھی سے مدد مانگتے ہیں۔ اے اللہ! صراط مستقیم کی طرف ہماری رہنمائی فرما۔ ان لوگوں کے راستے کی طرف جن پر تو نے انعام فرمایا جو نہ تیرے غضب کے مستحق ہیں نہ گم کردہ راہ''۔

عمر بڑے غور و انہماک کے ساتھ اپنے بیٹے کی زبان سے ادا ہونے والے ان دل نشین بولوں کو سنتے رہے، پھر انہوں نے سر اٹھایا اور بیٹے سے مخاطب ہوئے ''کتنا خوب صورت اور حسین ہے یہ کلام۔ کیا اس کا سارا کلام ایسا ہی ہے؟''

''اس کا کلام اس سے بھی خوب صورت ہے''۔

معاذ نے کہا ''ابا جان! کیا آپ اس کی بیعت کرنا پسند کریں گے؟ آپ کا پورا قبیلہ اس کی بیعت کر چکا ہے''۔ یہ سن کر بڑے میاں تھوڑی دیر تک خاموش رہے۔ پھر بولے ''مناۃ'' سے مشورہ کیے بغیر میں ایسا نہیں کر سکتا۔ دیکھتا ہوں کہ وہ مجھے کیا رائے دیتا ہے؟''۔

''ابا جان! مناۃ اس سلسلے میں آپ کو کیا مشورہ دے سکتا ہے۔ وہ تو لکڑی کا ایک بے جان ٹکڑا

ہے۔ سننے، سمجھنے اور بولنے کی صلاحیت سے محروم"۔ نوجوان معاذ نے حقیقت کی نشاندھی کی۔

"میں کہہ چکا ہوں کہ اس سے رائے لیے بغیر میں کوئی فیصلہ نہیں کرسکتا"۔ بڑے میاں نے غصے سے تیز ہوتے ہوئے کہا۔

اس کے بعد عمر بن جموح وہاں سے اٹھ کر مناۃ کے پاس پہنچے۔ (اہل جاہلیت کا معمول تھا کہ جب وہ کسی بت سے بات کرنا چاہتے تھے تو اس کے پیچھے کسی بوڑھی عورت کو کھڑا کر دیتے اور وہ ان کے زعم باطل کے مطابق جو بات اس بڑھیا کے دل میں ڈالتا وہ کہتی تھی) اور اس کے سامنے اپنے سیدھے اور تندرست پاؤں کے بل پر کھڑے ہوگئے۔ ان کا ایک پاؤں لنگڑا تھا۔ پہلے انہوں نے بت کی بہترین حمد وثنا کی پھر بولے "مناۃ! تجھے یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ یہ داعی جو مکے سے ہمارے یہاں پہنچا ہے، وہ تیرے علاوہ کسی اور کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتا۔ وہ صرف اس لیے یہاں آیا ہے کہ ہم کو تیری عبادت سے روک دے۔ اور میں اس کی اچھی باتیں سن چکنے کے باوجود ان کو ماننے کے لیے تیار نہیں ہوں، جب تک تم سے مشورہ نہ کرلوں تو تم مجھے اس سلسلے میں مناسب مشورہ دو"۔

لیکن جب مناۃ نے ان کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا تو عمر نے کہا کہ "شاید تم ناراض ہو گئے ہو اور میں کوئی ایسا کام نہیں کروں گا جو تمہارے لیے باعث اذیت ہو۔ خیر کوئی بات نہیں۔ میں تم کو چند روز کی مہلت دیتا ہوں تا کہ تمہارا غصہ فرو ہو جائے"۔

عمرو بن جموح کے لڑکے رات کی تاریکی میں اپنے دوست معاذ بن جبل ؓ کے ساتھ مناۃ کے پاس پہنچے اور اس کو اس کی جگہ سے اٹھا کر بنو سلمہ کے اس گڑھے پر لے گئے جس میں وہ کوڑا کرکٹ اور گندگی ڈالتے تھے۔ لڑکے اس کو گڑھے میں پھینک کر گھر لوٹ آئے اور اس کاروائی کی کسی کو کانوں کان خبر نہ ہوئی۔ صبح کو جب عمر اپنے بت کے پاس اظہار عقیدت کے لیے پہنچے تو اسے اپنی جگہ سے غائب پایا۔

یہ دیکھ کر انہوں نے گھر والوں سے کہا "تم لوگوں کا برا ہو۔ آج رات میرے معبود کے ساتھ کس نے زیادتی کی ہے؟" لیکن کسی نے ان کی اس بات کا کوئی جواب نہیں دیا۔ وہ گھر کے اندر اور باہر اس کو تلاش کرتے پھرتے رہے۔ وہ شدت غضب میں چیخ چیخ کر گھر والوں کو دھمکی دیتے رہے اور آخر کافی تلاش کرنے کے بعد وہ ان کو گڑھے میں منہ کے بل اوندھا پڑا ہوا مل گیا۔ انہوں نے اسے وہاں سے نکالا، اسے دھو کر صاف کیا اور خوشبو لگا کر دوبارہ اس کی جگہ پر رکھ دیا۔

لڑکے ہر رات اس کے ساتھ یہی سلوک کرتے رہے یہاں تک کہ جب عمرو بن جموح ان کی اس حرکت سے بالکل تنگ آگئے تو رات سونے سے پہلے اس کے پاس گئے اور اپنی تلوار اس کی گردن میں لٹکاتے ہوئے بولے "اے مناۃ! اللہ کی قسم! مجھے نہیں معلوم کہ تیرے ساتھ یہ حرکت کون کرتا ہے، اگر تیرے اندر ذرا بھی خیر ہو تو اپنا دفاع کر۔ یہ تلوار تیرے پاس ہے" یہ کہہ کر وہ اپنی خواب گاہ میں چلے گئے اور جب لڑکوں کو اس بات کا اندازہ ہو گیا کہ بڑے میاں گہری نیند میں پہنچ کر گرد و پیش سے بے خبر ہو چکے ہیں تو وہ جھٹ پٹ بت کے پاس پہنچے، انہوں نے اس کی گردن میں پڑی تلوار نکال لی اور اس کو گھر کے باہر لے گئے۔ اب کی بار انہوں نے ایک مردہ کتے کو اس کے ساتھ باندھ دیا اور دونوں کو بنو سلمہ کے اسی گڑھے میں پھینک دیا جس میں گندگی اور غلاظت بھری ہوئی تھی۔ صبح کو جب بڑے میاں سو کر اٹھے اور بت کو اپنی جگہ موجود نہیں پایا تو اس کی تلاش میں نکلے اور حسب معمول اس کو اسی گڑھے میں اس حال میں منہ کے بل پڑا ہوا پایا کہ اس کے ساتھ ایک مردہ کتا بندھا ہوا تھا اور تلوار اس سے چھین لی گئی۔

اب کی بار انہوں نے اس کو گڑھے سے نہیں نکالا بلکہ جہاں لڑکوں نے اسے پھینکا تھا، وہیں چھوڑ دیا اور بولے "اللہ کی قسم! اگر تو واقعی معبود ہوتا تو تو کتے کے ساتھ بندھا ہوا گڑھے میں نہ پڑا ہوتا"۔ پھر اس کے بعد انہیں اللہ کے دین میں داخل ہوتے دیر نہ لگی(۱)۔ جب جناب عمرو بن جموح ؓ نے حلاوت ایمان کا مزہ چکھ لیا تو اپنی عمر کے اس ایک ایک لمحے پر پریشانی اور ندامت کا اظہار کرنے لگے جو شرک کی حالت میں گزرا تھا، ایمان لانے کے بعد وہ اپنے پورے وجود کے ساتھ نئے دین کی طرف متوجہ ہوگئے اور اپنے نفس، اپنے مال اور اپنی اولاد کو اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت کے لیے وقف کر دیا۔

کچھ عرصے بعد ہی احد کا معرکہ پیش آیا۔ آپ اپنے تینوں بیٹوں کو دشمنان الٰہی سے دن رات لڑائی کی تیاریاں کرتے دیکھتے۔ جن کے چہرے بپھرے شیروں کی طرح اور دولت شہادت اور رضائے الٰہی کے حصول کے شوق میں جگمگا رہے تھے۔ انہیں دیکھ کر ان کے اندر کے جوش وحمیت نے انہیں جہاد میں شرکت کے لیے فیصلہ کرنے میں مدد دی۔ ان کے بیٹے اس بات پر رضامند نہ تھے۔ انہوں نے کہا کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو معذور قرار دیا ہے۔ آپ خود کو ایسی بات کا مکلف کیوں قرار دے رہے ہیں۔ جناب عمرو سخت ناراض ہوئے اور بارگاہ نبوی ﷺ میں حاضر ہوئے نبی ﷺ سے عرض کیا "اے اللہ کے رسول ﷺ میرے یہ بیٹے مجھے اس خیر سے باز رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ کہتے ہیں کہ میں لنگڑا ہوں اور معذور ہونے کی وجہ سے جہاد میں شریک ہونا میرے لیے ضروری نہیں۔ اللہ کی قسم! مجھے امید ہے کہ میں اپنی اس ٹانگ سے جنت میں داخل ہوں گا۔

بقیہ صفحہ نمبر 24 پر.......

(۱) سیرت ابن ہشام صفحہ 221-222، سیرت النبیؐ / امام ابن کثیر 1:439، 440 (۲) سیرت ابن ہشام صفحہ 382، سیرت النبیؐ / امام ابن کثیر 2:59،60 (۳) صحیح بخاری، کتاب الجہاد، حدیث 2797۔ (۴) سیرت ابن ہشام، صفحہ 386 / سیرت النبیؐ مولفہ امام ابن کثیر 2:66۔

بحر الغرائب

تجلیات ربانی فی خواص اسماء رحمانی

قسط 4

زیرنظر مضمون عربی کتاب ''بحر الغرائب'' کے ترجمے پر مشتمل ہے۔ مجھے یقین ہے کہ قارئین ہماری اس محنت سے جو ہم عربی کتب کو اردو میں شائع کرنے کے لیے کررہے ہیں مستفید ہوں گے اور ہمارے کام کو سراہیں گے۔ ایڈیٹر راہنمائے عملیات

کسی بزرگ نے فرمایا ہے جو شخص اسماء الہیہ کے ورد کا آغاز کرنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ وہ چند شرائط کی پابندی کرے۔ اسماء کا ورد کرنے سے پہلے درج ذیل شرائط کی پاسداری ضرور ہے۔

تقویٰ و پرہیزگاری اختیار کرے، ورد کے آغاز سے کم از کم چالیس دن پہلے اس بات کا خیال رکھنا شروع کرے۔

صرف حلال اشیاء کھائے اور پیے، صالحین و مشائخ کی زیارت اپنا معمول بنالے، اپنے منہ سے کوئی فحش بات نہ نکالے، بلاضرورت لوگوں سے میل جول نہ رکھے، بہت زیادہ گفتگو سے پرہیز کرے، خاموشی اختیار کرے، اپنی استطاعت کے مطابق صدقہ و خیرات کرے، اگر ممکن ہو سکے تو روزانہ غسل کرے، ہمیشہ باوضو رہے، پاک صاف کپڑے پہنے، عطر و خوشبو استعمال کرے، بہتے پانی کے قریب چہل قدمی کیا کرے، اکثر و بیشتر نفلی روزے رکھا کرے، اپنے والدین کی (قبروں کی) زیارت کرے، اگر وہ زندہ ہوں تو ان کے ساتھ بہت زیادہ عزت و احترام کے ساتھ پیش آئے۔ نیز عدد کبیر سے مدد حاصل کرے۔

اسماء کا ورد کرتے ہوئے عدد کبیر سے مراد تکسیر کے ذریعے حاصل ہونے والا عدد ہے، اگر تکسیر کرنا ممکن نہ ہو تو ایک ہزار (1000) کی تعداد بھی دعوت کبیرہ شمار ہوگی۔

منقول ہے کہ اگر کوئی شخص 40 دن تک روزانہ 5500 مرتبہ اس اسم کا ورد کرے تو تمام مخلوقات بشمول چرند و پرند اس سے انسیت رکھنے لگیں گے۔ سلاطین و حکام اس کے احکام کی بجا آوری کریں گے۔ اسے چاہیے کہ ہمیشہ یہ ورد جاری رکھے۔ اگر اس تعداد میں پڑھنا ممکن نہ ہو تو جس قدر ہو سکے اس اسم کا ورد جاری رکھے۔ ویسے اگر روزانہ 1000 مرتبہ بھی ورد کرے تو ان فوائد سے مستفید ہو سکتا ہے۔

بزرگ فرماتے ہیں۔ اس اسم کی برکت سے ارواح اور قلوب مسخر ہو جاتے ہیں۔

ایک اور بزرگ کا فرمان ہے۔ الرحمٰن، الرحیم کا ورد ان لوگوں کو اپنا معمول بنانا چاہیے جو پریشان حال ہوں، جو شخص بھی ان اسماء کا ورد اپنا معمول بنائے گا وہ قرض، قید وغیرہ جیسی تمام دنیاوی مشکلات سے محفوظ رہے گا کیونکہ لوگ اس کے ساتھ مہربانی کا برتاؤ کریں گے اور اسے محبوب رکھیں گے۔

ان اسماء کا ورد 557 مرتبہ روزانہ کے حساب سے 9 دن تک جاری رکھنا چاہیے۔ یہ اسماء الف لام کے ہمراہ (یعنی الرحمٰن، الرحیم) یا پھر یا کے ہمراہ (یارحمٰن، یارحیم) پڑھ سکتے ہیں۔

اگر دونوں اسماء کو عدد کی شکل میں لکھنا ہو تو یہ چار چار خانوں والے مربع کی صورت میں اس طرح لکھے جائیں گے۔ اس نقش کی برکت سے آفات و بلیات سے بہت جلد چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔ دشمن مغلوب ہو جاتا ہے۔ دشمن پر کامیابی حاصل ہوتی ہے، مخلوق کے دل میں اس شخص کی محبت پیدا ہو جاتی ہے، ایسا شخص غموں سے دور اور تمام امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کا کلام مقبول ہوتا ہے۔ اور اس نقش کا حامل اللہ تعالیٰ کی حفظ و امان میں ہوتا ہے۔

۷۸۶

ر	ح	ی	م

ی	م	ر	ح
م	ی	ح	ر
ح	ر	م	ی

۷۸۶

۷۵	۷۰	۶۷	۶۴
۶۸	۶۳	۵۸	۶۹
۶۲	۶۵	۷۲	۵۹
۷۱	۶۰	۶۱	۶۶

''الملک''

وہ بادشاہ جو تمام مخلوقات کا نگہبان ہو

جو شخص اس اسم کی برکت سے دعا کرنا چاہتا ہو اسے چاہیے کہ وہ اس اسم کی تعظیم کرے۔ (انشاء اللہ) اس کی مراد پوری ہوگی اور وہ مخلوق کی محتاجی سے محفوظ رہے گا اور وہ مخلوق کو بھی اپنی طرح اللہ تعالی کی بارگاہ میں فقیر، عاجز اور محتاج تصور کرے گا۔ اسے عالم ملکوت سے عطایا حاصل ہوں گے۔ بزرگ فرماتے ہیں کہ اس اسم کا ورد کرنے والا کسی کا محتاج نہیں ہوگا۔

اس اسم مبارک کا روزانہ 9 مرتبہ ورد کرنے والا شخص دنیا اور آخرت میں لوگوں سے بے نیاز ہوگا۔

ایک مرتبہ ایک شخص حضرت شیخ جلال الدین محمود کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کی اے شیخ آپ نے اللہ تعالی کے تمام اسماء کے خواص بیان کئے ہیں نیز ان کی الواح اور اعداد کی بھی نشاندہی کی ہے۔ لیکن ''الملک'' اور ''الکبیر'' کی بابت کچھ ذکر نہیں کیا۔ شیخ نے جواب دیا۔ میں نہیں چاہتا کہ عوام اس اسم کے خواص پر مطلع ہوں کیونکہ یہ چیز ان کے لیے وبال جان بن جائے گی۔ صرف اسی وجہ سے میں نے ان اسماء کے خواص ذکر نہیں کئے۔ آپ نے مزید ارشاد فرمایا جو شخص مذکورہ شرائط کے ہمراہ باقاعدگی کے ساتھ روزانہ 9000 مرتبہ ''یا ملک'' کا ورد کرتا رہے وہ سلطنت اور ملوکیت حاصل کرے گا اور ہر چیز اس دعوت کے قاری کی سمت کی طرف لوٹتی ہے۔ سلطنت کا معنی ''عالم معنی'' ہے اور ملوکیت سے مراد ''عالم صوری'' ہے۔ انشاء اللہ ہم اس اسم کے بڑے بڑے خواص مناسب مقام پر ذکر کریں گے۔

''القدوس''

وہ ذات جو ہر عیب اور نقص سے پاک ہو

جو شخص روزانہ زوال کے وقت اس اسم مبارک کو ایک سو ستر (170) مرتبہ پڑھے گا اس کا دل صاف ہو جائے گا اور وہ نفس کے شر اور شیطان کے وسوسوں سے محفوظ رہے گا۔

کسی اور بزرگ نے فرمایا ہے کہ اس اسم کا ورد کرنے والے شخص کا باطن پاک وصاف ہو جاتا ہے اور اس کے دل سے نفاق دور ہو جاتا ہے۔

اہل تحقیق فرماتے ہیں کہ جو شخص روزانہ 111 مرتبہ اس اسم کو پڑھے گا وہ تمام ظاہری و باطنی امراض سے نجات پا جائے گا۔

نیز جو شخص جمعہ کے دن روٹی کے ٹکڑے پر ''سبوح، قدوس رب الملئکۃ والروح'' لکھے اور اس روٹی کو کھالے تو ایسے شخص میں فرشتوں کی صفات پیدا ہو جاتی ہیں۔

''السلام''

ہر عیب اور نقص سے منزہ و بری ذات

جو شخص کسی بیمار کی شفاء کی نیت سے اس اسم کو ایک سو اکتیس (131) مرتبہ پڑھے گا تو وہ مریض تندرست ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر اس اسم کو تین سو اٹھارہ (318) مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی دشمن کو پلا دیا جائے تو وہ اس سے محبت کرنے لگے گا۔ اہل تحقیق فرماتے ہیں جو شخص اس اسم کا ورد اختیار کرنا چاہتا ہو اسے چاہیے کہ وہ اپنے نفس کو کمتر شمار کرے اور روزانہ 111 مرتبہ اس اسم کا ورد کرے۔ اللہ تعالی اس کے دل کو تمام امراض سے محفوظ رکھے گا اور اسے جنت میں داخل کرے گا۔ اس اسم کے اعداد 131 ہیں اور ایک اور روایت کے مطابق اس کے اعداد 162 ہیں۔ جب ان اعداد کو مربع کی شکل میں لکھ کر رکھا جائے تو اس اسم کی برکت سے وہ شخص جذام اور برص بلکہ تمام امراض سے محفوظ رہے گا۔

جاری ہے......

حافظ محمد فرخ جاوید

ماہ دسمبر کے خاص اعمال

ماہ رواں میں بننے والی کواکبی نظرات کے خاص اعمال روحانی

قارئین راہنمائے عملیات، خالد روحانی جنتری اور خالد ہندی جنتری کو سلام۔

بیرون ملک سفر میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے

شمس قران مریخ

	ابتداءِ نظر	تکمیل نظر	اختتام نظر
تاریخ	02-12-2008	06-12-2008	09-12-2008
وقت	14:40	03:04	16:07

شمس اور مریخ کے درمیان قران کے تحت جو رشتہ قائم ہو رہا ہے، وہ ایک سعد رشتہ ہے۔ اس قران کے تحت اور بھی اعمال کیے جاسکتے تھے مگر فطری زائچہ کے حوالے سے اس قران کو بیرون ملک سفر کے حوالے سے درپیش مشکلات کو ختم کرنے کے لیے استعمال کیا جائے گا۔

اس قران کے سعد ہونے میں کوئی شبہ نہیں ہے کیونکہ شمس اور مریخ دونوں ہی اپنے دوست کے گھر میں ہیں۔ اس کے علاوہ قمر جو کہ عملیاتی کاموں میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے بھی مثبت حالت میں ہے۔ لہذا اس موقع کو ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

وہ لوگ جو تعلیم، نوکری اور کاروبار کے سلسلے میں بیرون ملک سفر کرنے کی خواہش رکھتے ہوں، اُن کے لیے تو یہ ایک سنہری موقع ہے کیونکہ دونوں کوکب کی بنیادی فطرت آتشی ہے لہذا اس وقت میں تیار کیا گیا عمل بھی ایسا ہی ہوگا جو کہ مشکلات اور رکاوٹوں کو جلا کر رکھ دے گا۔

عمل کے لیے پاک صاف جگہ کا بندوبست کرلیں۔ عمل چونکہ سعدہ لہذا وہ تمام معمولات جو سعد اعمال کے تحت آتے ہیں کو اختیار کریں۔ اس سلسلہ میں آپ محترم جناب خالد الحق راٹھور صاحب کی لکھی ہوئی کتاب ''اصول وقواعد عملیات'' کو پڑھیں۔ عملیات کی دنیا کی باریکیوں کو سمجھنے کے لیے اس سے بہتر کتاب آپ کو کوئی نہ ملے گی۔ خوشبو گلاب اور صندل کی لگائیں۔ سندورس اور صندل کو بطور بخور جلائیں۔ عمل کے لیے آپ دسمبر کی 4 چار تاریخ کو مریخ یا شمس کی ساعت میں مکمل کرلیں تو نتائج میں معمول سے زائد بہتری دیکھنے کو ملے گی۔ عمل کرنے سے پہلے سرخی مائل یا سنہری مائل مرغ ذبح کروا کر غریبوں میں تقسیم کردیں۔

ذیل میں دیے گئے نقش کو اتوار کی صبح سورج نکلنے کے بعد پہن لیں اور ایک بار پھر اوپر بیان کردہ صدقہ دے دیں۔ ایسا کرنا عمل کی رجعت سے محفوظ رہنے کے لیے ہے۔ اللہ نے چاہا تو آپ جلد ہی دیکھیں گے کہ کیسے آپ کو اپنے مقاصد میں کامیابی ملتی ہے؟ انشاءاللہ راستے کی تمام مشکلات کو آپ دور ہوتا ہوا دیکھیں گے۔ عمل یہ ہے۔

چال

۱	۳۵	۳	۳۴	۳۲	۶
۳۰	۸	۲۸	۲۷	۱۱	۷
۱۳	۲۳	۲۲	۲۱	۱۴	۱۸
۲۴	۱۷	۱۶	۱۵	۲۰	۱۹
۱۲	۲۶	۹	۱۰	۲۹	۲۵
۳۱	۲	۳۳	۴	۵	۳۶

نحس اعمال کے حوالے اپنی تیاری کر لیں ۔عمل چونکہ عطارد کے ساتھ منسلک ہے لہذا یہ بات مناسب رہے گی کہ آپ وقت سے پہلے اپنا رف عمل مکمل کر لیں تا کہ عین وقت پر آپ کام کو آسانی کے ساتھ حل کر سکیں ۔ذیل میں دیئے گئے نقوش کو بلحاظ چال تیار کر لیں ۔آتشی کو جلا دیں یا چولہے کے پاس اس انداز میں رکھ دیں کہ اُسے متواتر گرمی پہنچتی رہے ۔بادی کو ویران جگہ پر جا کر دفنا دیں ۔اللہ نے چاہا تو جلد ہی آپ اپنے اس عمل کی تاثیر کو دیکھیں گے ۔جب آپ عمل کو مکمل کر لیں تو کالے رنگ کی مرغی لے کر اُسے ذبح کروائیں اور غریبوں میں تقسیم کر دیں ۔

نقش

۷۸۶

یا اللہ — جبرائیل — یا اللہ

۲۹۹۴۵	۲۹۹۸۰	۲۹۹۴۷	۲۹۹۷۹	۲۹۹۷۷	۲۹۹۵۰
۲۹۹۷۴	۲۹۹۵۲	۲۹۹۷۲	۲۹۹۷۱	۲۹۹۵۵	۲۹۹۵۱
۲۹۹۵۷	۲۹۹۶۷	۲۹۹۶۶	۲۹۹۶۵	۲۹۹۵۸	۲۹۹۶۲
۲۹۹۶۸	۲۹۹۶۱	۲۹۹۶۰	۲۹۹۵۹	۲۹۹۶۴	۲۹۹۶۳
۲۹۹۵۶	۲۹۹۷۰	۲۹۹۵۳	۲۹۹۵۴	۲۹۹۷۳	۲۹۹۶۹
۲۹۹۷۶	۲۹۹۴۶	۲۹۹۷۸	۲۹۹۴۸	۲۹۹۴۹	۲۹۹۸۱

عزرائیل — میکائیل

آتشی چال

۸	۱۱	۱۴	۱
۱۳	۲	۷	۱۲
۳	۱۶	۹	۶
۱۰	۵	۴	۱۵

نقش

۷۸۶

یا اللہ — یا اللہ

۴۲۷	۴۳۰	۴۳۳	۴۲۰
۴۳۲	۴۲۱	۴۲۶	۴۳۱
۴۲۲	۴۳۵	۴۲۸	۴۲۵
۴۲۹	۴۲۴	۴۲۳	۴۳۴

خاکی چال

۱	۱۴	۱۱	۸
۱۲	۷	۲	۱۳
۶	۹	۱۶	۳
۱۵	۴	۵	۱۰

نقش

۷۸۶

یا اللہ — یا اللہ

۴۲۰	۴۳۳	۴۳۰	۴۲۷
۴۳۱	۴۲۶	۴۲۱	۴۳۲
۴۲۵	۴۲۸	۴۳۵	۴۲۲
۴۳۴	۴۲۳	۴۲۴	۴۲۹

مخالفین کی زبان بندی کے لیے

عطارد تربیع زحل

اختتام نظر	تکمیل نظر	ابتداء نظر	
07-12-2008	07-12-2008	06-12-2008	تاریخ
16:01	00:14	08:26	وقت

اللہ تعالیٰ قران پاک میں ارشاد کرتا ہے کہ" میں نے انسان کو مشکل حالت میں پیدا کیا ہے۔" اس بات کا یہ مطلب نہیں ہے کہ انسان کو کبھی سکون نہیں ملے گا بلکہ یہ آیت ہمیں مشکلات کا مقابلہ کرنا سکھاتی ہے۔اس نظر کو مقابلے پر آمادہ دشمن کو زیر کرنے کے لیے استعمال کیا جائے گا۔

وہ لوگ جو دشمن کی چالاکی اور مکاری سے پریشان ہو چکے ہوں اور اُن کو کوئی راستہ نہ مل رہا ہو تو اُن کے لیے اس نظر کے تحت دیئے گئے عمل کو استعمال کرنا ایسا ہی ہے کہ جیسے کسی بیماری سے شفا کے لیے کوئی مجرب نسخہ مل جائے ۔انسان کی فطرت یہ ہے کہ وہ اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے آسان راستے ڈھونڈتا ہے ۔لیکن اگر ہم یہ بات سوچ لیں کہ بڑی مشکل کو حل کرنے کے لیے کچھ تکلیف برداشت کرنا پڑتی ہے تو انسان اپنی بہت سی پریشانیوں سے بچ سکتا ہے۔ ہمارا کام سمجھا دینا ہے۔ آگے آپ کی مرضی اور قسمت۔

مخالفین کو جسمانی نقصان پہنچانے کے لیے

مریخ تربیع زحل

اختتام نظر	تکمیل نظر	ابتداء نظر	
17-12-2008	16-12-2008	14-12-2008	تاریخ
13:26	03:47	17:57	وقت

زندگی میں کبھی کبھار ایسے موڑ آجاتے ہیں جہاں انسان کا بس نہیں چلتا ہے۔ جیسا کہ غریب والدین کی لڑکی کے پیچھے کوئی بدمعاش پڑ جائے تو والدین کو اپنی عزت بچانا مشکل ہو جاتی ہے کیونکہ یہاں دشمن زور اور طاقت کے بل بوتے پر آپ کو نقصان پہنچانا چاہتا ہے تو پھر یہ وقت جو کہ مریخ اور زحل کی تربیع کی نظر لیے ہوئے ہے کو آپ اپنے لیے نعمت غیر مترقبہ سمجھیں اور اس وقت سے فائدہ اٹھائیں۔ یہاں اس بات کو ملحوظ خاطر رکھا جائے کہ اس عمل کا غیر شرعی استعمال عمل کرنے والے پر بھاری پڑ جائے گا۔ لہذا جو قدم بھی اُٹھائیں سوچ سمجھ کر اٹھائیں۔

اب عمل کی طرف آتے ہیں۔ میں نے ہمیشہ یہ کوشش کی ہے کہ قارئین کے لیے ایسے اعمال دیئے جائیں تاکہ وہ با آسانی اُس کو کر لیں۔ ذیل میں دیئے گئے عمل کو تیار کریں۔ چونکہ یہ نحس نظر کے تحت ہے لہذا اپنی تیاری بھی اُسی لحاظ سے کرلیں۔ دیئے گئے نقش کو دو کی تعداد میں تیار کریں۔ ایک کو کسی ویرانے یا قبرستان میں دفنا دیں اور دوسرے کو جلا دیں۔ عمل کی رجعت سے محفوظ رہنے کے لیے پہلے سرخی مائل مرغا ذبح کروا کر غریبوں میں تقسیم کر دیں اور بعد از عمل کالے رنگ کا مرغ لے کر اُس کو زندہ ہی بطور صدقہ دے دیں۔

چال

١۴	٢٠	١۶	٢	٨
١	٧	١٣	٢۴	١۵
٢٣	١٩		۶	١٢
۵	١١	٢٢	١٨	۴
١٧	٣	٩	١٠	٢١

نقش

یا اللہ — جبرائیل — یا اللہ

١۴	٢۴٧٨	١۶	٢	٨
١	٧	١٣	٢۴٨٢	١۵
٢۴٨١	١٩		۶	١٢
۵	١١	٢۴٨٠	١٨	۴
١٧	٣	٩	١٠	٢۴٧٩

اسرافیل — عزرائیل

یا اللہ — میکائیل — یا اللہ

دماغی کمزوری کو دور کرنے اور تعلیمی میدان میں کامیابی کے لیے

عطارد تثلیث زحل

	ابتداء نظر	تکمیل نظر	اختتام نظر
تاریخ	26-12-2008	26-12-2008	27-12-2008
وقت	00:25	16:38	09:00

رب کائنات جہاں جبار و قہار ہے وہاں وہ غفور الرحیم بھی ہے۔ اچھے اور برے وقت کا مالک وہی ہے۔ اوپر بیان کردہ نظر ہمیں یہ موقع دے رہی ہے کہ ہم اس نظر کو استعمال میں لا کر دماغی کمزوری اور تحریر و تقریر میں بہتری لا سکیں۔ لہذا اس موقع کو غنیمت جانیے اور درج ذیل نقش کو اپنے لیے تیار کریں اور اپنے گلے میں ڈال لیں۔ بعد از عمل دو رنگا مرغا ذبح کروا کر بطور صدقہ دے دیں۔

چال

١٧	۵	١٣	٢١	٩
١١	٢۴	٧	٢٠	٣
١٠	١٨	١	١۴	٢٢
۴	١٢	١٩	٨	١۶
٢٣	۶	٢۵	٢	١۵

نقش

یا اللہ — جبرائیل — یا اللہ

۵۶۳	۵۵۱	۵۵۹	۵۶۷	۵۵۵
۵۵۷	۵۷۰	۵۵۳	۵۶۶	۵۴۹
۵۵۶	۵۶۴	۵۴۷	۵۶۰	۵۶۸
۵۵۰	۵۵۸	۵۷۱	۵۵۴	۵۶۲
۵۶۹	۵۵۲	۵۶۵	۵۴۸	۵۶۱

اسرافیل — عزرائیل

یا اللہ — میکائیل — یا اللہ



عجائبات روحانیہ

محمد اسد اللہ سلیمانی

قارئین راہنمائے عملیات کی خدمت میں خاص الخاص عملیات اس مرتبہ لے کر حاضر ہوں۔ لیکن روحانی عملیات میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے صاحب روحانیت ہونا شرط ہے تاکہ روحانی عملیات میں کامیابی نصیب ہو۔ بہرحال عقل مند کے لیے اشارہ کافی ہے۔

لوح شفائے امراض

اگر کوئی مرد یا عورت کسی مرض مین مبتلا ہو یعنی شوگر، کینسر، خونی یا بادی بواسیر، بخار، اختلاج قلب، آنکھوں کے امراض، اولاد کا نہ ہونا، بانجھ پن، مرگی، فالج ولقوہ، موٹاپے کے علاوہ دیگر مہلک سے مہلک بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے اس لوح مبارک کو چاندی یا تانبے پر کندہ کرا کے اپنے پاس رکھیں اور روزانہ پانی پر سورۃ یٰسین تین مرتبہ پڑھ کر پی لیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے مرض سے 21 ویں روز میں چھٹکارا مل جائے گا۔ لوح مبارکہ یہ ہے۔

دفع سحر و جادو کا خاص عمل

آج کل کے دور میں سحر و جادو نے لوگوں کا جینا محال کر رکھا ہے۔ جن خواتین و حضرات پر جادو ٹونہ کیا گیا ہو وہ درج ذیل عمل سات روز تک بعد از نماز عشاء پڑھیں۔ انشاء اللہ سات دنوں میں ہر قسم کے سحر و جادو کا خاتمہ ہوجائے گا۔

عمل:۔ یا حی یا قیوم بحق لا الہ الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین یا اللہ یا حفیظ یا حافظ یا کریم یا علی یا جبرائیل یا دردائیل یا اسرافیل یا میکائیل فلاں بن فلاں پر کیا گیا سحر و جادو ٹونے ختم شد العجل الساعتہ الوحا۔

اول و آخر 11-11 بار درود ابراہیمی پھر عمل 313 بار پڑھیں۔ یہ عمل لکھ کر پلایا بھی جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کالی سیاہی سے سفید کاغذ پر لکھ کر بازو پر بھی باندھ دیں تاکہ مکمل حفاظت ہو۔ لاجواب تحفہ ہے۔

تسخیر ہمزاد

عبارت عمل: عزمت واقسمت علیکم یا قوم ہمزاد احضر و احضر واحضر وبحق یالطیف تلطف واللطف فی لطوفکم یا لطیف وبحق یا طاطانیل وبحرمتہ یا جبرائیل یا میکائلی یا اسرافیل یا عزرائیل علیھم السلام۔

ترکیب عمل: نوچندی جمعرات کو بعد از نماز عشاء خوشبودار بخور روشن کر کے رجال الغیب پشت پر رکھ کر بیٹھ جائیں پھر اپنا "خصوصی حصار" اپنے گرد کر لیں اور اپنی پشت پر چراغ جلا کر اور سائے پر نظر جما کر مندرجہ بالا عبارتِ عمل 313 مرتبہ اول و آخر 110-110 مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔ اسی طرح روزانہ مقررہ وقت پر 19 یوم تک ورد کرتے رہیں۔ 19 ویں رات ہمزاد آپ کے سامنے آجائے گا۔ اب عامل کو چاہیے کہ عبارتِ عمل کی تعداد مکمل پڑھ کر ہمزاد سے شرائط طے کرے اور کوئی شرط ہرگز نہ مانے جو قابل قبول نہ ہو ورنہ بعد میں پریشانی ہوگی پھر جب بھی کسی کام کے لیے مثلاً تسخیر خلائق و محبوب، دور دراز بے موسم اشیاء لانا، خبریں بتانا اور واقعات کی اطلاع دینا، دشمن کو تباہ کرنا، ملکی و غیر ملکی انعامی سکیموں کے نمبرز معلوم کرنا وغیرہ ہمزاد کو کہیں گے یہ فی الفور پورا کر دیگا۔ کامیابی کے بعد نیاز دیں اور لوگوں میں تقسیم کر دیں۔ نایاب عمل ہے قابل قدر تحفہ ہے جو بھی کرے گا تعریف کیے بغیر نہ رہے گا۔ عمل کی اجازت ضروری ہے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے۔

پرہیز: جلالی و جمالی دونوں کریں۔

میکائیل جبرائیل

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وشفٰ ۱۷۳۱۲	سلام ۱۷۳۲۵	امنواھدی ۱۷۳۲۲	یحقین ۱۷۳۱۹
وشفاء ۱۷۳۲۳	لھو ۱۷۳۱۸	صدور ۱۷۳۱۳	شانی ۱۷۳۲۴
مرضت ۱۷۳۱۷	قل ھو ۱۷۳۲۰	مغیث ۱۷۳۲۷	قوم ۱۷۳۱۴
بدیع ۱۷۳۲۶	مومنین ۱۷۳۱۵	واذا ۱۷۳۱۶	للذین ۱۷۳۲۱

کھیعص حمعسق

وکفی باللہ شہیداً محمد رسول اللہ

سردیوں میں کیا کھائیں؟

سید رشید الدین احمد

سردی کا موسم آتے ہی صندوقوں میں سے سوئٹر، جرسیاں اور گرم لحاف نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گرمی کے برعکس سردی کے لیے خاصا اہتمام کیا جاتا ہے۔ سردی کا موسم بھی بڑا عجیب ہوتا ہے۔ کپکپاتی ٹھنڈی راتوں میں روئی کے موٹے موٹے گدوں میں لیٹ کر چلغوزے اور مونگ پھلیاں ٹھونگنا، صبح صبح دانت کٹکٹاتے ہوئے اٹھنا اور ہاتھ منہ دھو کر لرزتے ہاتھوں سے ناشتہ کرنا وغیرہ ایسے معمولات ہیں جو صرف سردیوں کے لیے ہی مخصوص ہیں۔ گرمی اور سردی کے اثرات ہمارے جسم پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔

فطری ماحول دراصل دو متضاد چیزوں کے خوب صورت امتزاج اور ہم آہنگی سے وجود میں آتا ہے۔ یہ فطری تضاد اور اس کا بہترین امتزاج ہمارے جسم میں بھی موجود ہے۔ ہمارا جسم واضح طور پر دو حصوں میں منقسم ہے۔ ہمارے دماغ کے دو حصے ہیں، دل کے دو حصے ہیں، دو پھیپھڑے، دو گردے، دو ٹانگیں وغیرہ۔ اسی طرح رات اور دن، گرمی اور سردی بھی اسی تضاد کی مثالیں ہیں۔ یہ قدرت کا ایسا فارمولا ہے جس کی مسلسل کشمکش اور ملاپ سے قدرتی ماحول میں رنگینی اور رعنائی پائی جاتی ہے۔

گرمیوں میں ہمارا نظام جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ دوران خون ہمارے جسم کے بیرونی حصوں کی جانب مائل رہتا ہے۔ یعنی ہاتھوں پیروں کی رگوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش کرتا ہے تاکہ پسینہ وافر مقدار میں جلد سے خارج ہوتا رہے اور جسم کا اندرونی حصہ ٹھنڈا رہتا ہے تو ایسی صورت میں جسم کی حرارت کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں محفوظ رکھنے کے لیے دوران خون اندرونی اعضا کا رخ کر لیتا ہے۔ اندرونی اعضا میں نظام ہضم بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ معدہ، آنتیں، جگر وغیرہ نظام ہضم کا لازمی حصہ ہیں۔ اندرونی اعضا میں دوران خون زیادہ ہونے سے نظام ہضم طاقت ور ہو جاتا ہے، ثقیل چیزیں بھی بہ خوبی ہضم ہونے لگتی ہیں اور بدن کو طاقت اور توانائی فراہم کرنے لگتی ہے۔

نظام ہضم کی بیداری

سردی نظام ہضم کی بیداری کا موسم ہے۔ اس موسم میں آپ زیادہ کام کر سکتے ہیں، کیوں کہ نظام ہضم ہمیں بھرپور توانائی فراہم کرتا ہے۔ جب آپ ہمت کر کے جسم کو حرکت دیتے ہیں تو گرمی کے مقابلے میں زیادہ مستعدی سے کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ اس موسم میں کی گئی ورزشوں کے اثرات سارا سال جسم کو صحت مند اور توانا رکھتے ہیں اور جسم ٹھوس ہو جاتا ہے جب کہ گرمی کے موسم میں نظام ہضم کمزور ہو جاتا ہے اور جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ جب آپ یہ جانتے ہیں کہ سردی کے موسم میں زیادہ محنت مشقت اور دوڑ دھوپ کی جا سکتی ہے تو پھر آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کیسی غذا استعمال کی جائے جو جسم کو مسلسل توانائی فراہم کرتی رہے۔

سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضروریات کے مطابق ہوتے ہیں۔اس موسم کی سبزیوں اور پھلوں میں گلوکوس ہی توانائی کا ایک بے حد اہم ذریعہ ہے۔گلوکوس ہمارے جسم کے لیے وہی حیثیت رکھتا ہے جو حیثیت کار کے انجن کے لیے پٹرول کی ہوتی ہے۔اس موسم میں کمزور سے کمزور نظام ہضم والے شخص کا ہاضمہ طاقت ور ہو کر ہر چیز ہضم کرنے لگتا ہے۔

وٹامن ای کی اہمیت

موسم سرما میں سردی کی وجہ سے ایسی غذائیں استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جن سے جسم میں حرارت زیادہ مقدار میں پیدا ہو اور اسی کے ساتھ ساتھ مطلوبہ نمکیات اور حیاتین بھی حاصل ہوتے رہیں۔نمکیات اور حیاتین حاصل کرنے کے لیے دالیں، سبزیاں اور گوشت، انڈا وغیرہ تو روزمرہ کی غذائیں ہیں، لیکن جسم کو اضافی حرارت اور توانائی پہنچانے کے لیے قدرت نے خاص طور پر خشک میوے بھی پیدا کیے ہیں۔ان میووں میں ہر قسم کی غذائی افادیت موجود ہوتی ہے۔سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ان میووں میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس رکھتا ہے۔اس کے علاوہ ان میں ریشے دار اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں جو آنتوں سے فضلہ خارج کرنے کی تحریک پیدا کرتے ہیں اور قبض ختم کر دیتے ہیں۔موسم سرما کی سبزیوں میں حیاتین ھ (وٹامن ای) کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔یہ حیاتین نظام تولید کی صلاحیت برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔جن افراد کی غذا میں حیاتین ھ کی مقدار کم ہوتی ہے ان میں خون کے سرخ خلیات کی بیماری ہوتی ہے۔یہ حیاتین بڑھاپے کو روکنے کے علاوہ جلد کو ملائم اور خوب صورت رکھتا ہے۔اس کی بدولت اعصاب اور تناسلی غدود طاقت ور رہتے ہیں اور بانجھ پن کی شکایت نہیں ہوتی۔اس کی کمی سے مردوں اور عورتوں میں قوت تولید کم ہو جاتی ہے۔اس حیاتین کے قدرتی ذرائع یہ ہیں:- گندم، سلاد، آلو، بند گوبھی، چقندر، گاجر، بادام، اخروٹ، پستہ، تل، خوبانی، ناریل، مونگ پھلی، انڈا، مچھلی، دودھ اور مکھن وغیرہ۔

مچھلی

مچھلی اگرچہ ایک حیوانی غذا ہے، لیکن حیوانی غذاؤں کے بالکل برعکس اس میں موجود تیل جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا۔مچھلی کا گوشت خالص پروٹین ہوتا ہے۔پروٹین حاصل کرنے کے لیے مچھلی سے بہترین غذا نہیں ہو سکتی۔مچھلی مرض دق وسل اور کھانسی نزلے میں مفید ہے۔خشک کھانسی کو بھی ختم کرتی ہے۔گائے اور مرغی کے گوشت کے مقابلے میں مچھلی میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔مچھلی تقریباً تین چار گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔کمزور بچوں کے لیے مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہوتا ہے۔سردیوں میں مچھلی ہفتے میں ایک بار ضرور کھانی چاہیے۔

انڈا

دودھ کے بعد انڈا ایک حد تک مکمل غذا ہے۔انڈا دراصل اس میں بننے والے بچے اور اس کی غذا پر مشتمل ہوتا ہے۔انڈے میں پروٹین کے علاوہ فولاد، کیلشیم، فاسفورس اور گندھک کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔گھی میں تلا ہوا انڈا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔زیادہ اُبالے ہوئے انڈے میں غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے، اس کے استعمال سے قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور آنتوں میں سدے بن جاتے ہیں، اس لیے جب بھی انڈا استعمال کریں اسے زیادہ نہ ابالیں بلکہ ادھ ابلا (ہاف بوائلڈ) انڈا استعمال کریں، کیوں کہ اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

اخروٹ

اخروٹ خشک میووں میں نہایت غذائیت بخش میوہ شمار ہوتا ہے۔ اس کی بھنی ہوئی گری جاڑوں کی کھانسی میں خاص طور پر مفید ہے۔ اخروٹ کو کشمش یا مویز منقا کے ساتھ استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ اگر اس میوے کو اعتدل سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ منہ میں چھالے اور حلق میں خراش پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقت ور ہوجاتا ہے۔

بادام

بادام قوتِ حافظہ، دماغ اور بینائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس میں حیاتین الف (وٹامن الف (وٹامن اے) اور حیاتین ب (وٹامن بی) کے علاوہ روغن اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ اعصاب کو طاقت ور کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

تل

تل موسم سرما کی خاص سوغات ہیں۔ سردیوں کے موسم میں بچوں اور بوڑھوں کو زیادہ مقدار میں پیشاب آتا ہے۔ اس موسم میں بچے اور بوڑھے افراد میں ایک بات مشترک ہو جاتی ہے وہ یہ کہ دونوں کے مثانے کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں۔ اس شکایت سے نجات کے لیے تل کے لڈو بہترین غذا اور دوا ہیں۔ تل کے لڈوؤں کے استعادل سے باربار پیشاب آنے کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے اور سردی بھی زیادہ محسوس نہیں ہوتی۔

چلغوزے

چلغوزے گردے، مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں۔ سردیوں میں اس کا کثرت سے استعمال پیشاب بار بار آنے کی شکایت سے نجات دلاتا ہے۔ اس کے کھانے سے جسم میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے۔ چلغوزے کھانا کھانے کے بعد کھانے چاہئیں، کیوں کہ کھانا کھانے سے پہلے انہیں کھانے سے بھوک ختم ہوجاتی ہے۔

کشمش

کشمش دراصل خشک کیے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں کو خشک کر کے کشمش تیار کی جاتی ہے جب کہ بڑے انگوروں کو خشک کر کے مویز تیار کیا جاتا ہے۔ مویز کو عام طور پر منقا کہا جاتا ہے۔ صحیح لفظ مویز ہے۔ طاقت بخش میوہ ہے۔ کشمش اور مویز قبض کا بہترین علاج ہے۔ کشمش جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ بچوں کی کھانسی اور نزلے میں مفید ہے۔

مونگ پھلی

مونگ پھلی سستا اور لذیذ میوہ ہے۔ نمک لگی ہوئی مونگ پھلی ہر موسم میں رغبت سے کھائی جاتی ہے، لیکن جاڑوں کے موسم میں تو طبیعت مونگ پھلی کی جانب خصوصیت سے راغب ہو جاتی ہے۔ اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے، لیکن آپ خواہ کتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا کولیسٹرول نہیں بڑھے گا۔ اسے خالی پیٹ نہ کھائیں ورنہ بھوک ختم ہو جائے گی۔

مغز پستہ

پستے کے مغز میں بھی روغن کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ مغز پستہ بدن کو غذائیت کے علاوہ جاڑوں کی سردی سے محفوظ رکھنے کے لیے حرارت بھی فراہم کرتا ہے۔ قوت حافظہ، دل، دماغ اور معدے کے لیے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جسم ٹھوس اور بھاری ہو جاتا ہے۔ مغز پستہ کھانسی میں مفید ہے اور بلغم کو خارج کر کے پھیپڑوں کو صاف رکھتا ہے۔

سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقت ور بنانے کا موسم ہوتا ہے۔ میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ انہیں ہر حالت میں اعتدال سے استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں، دالیں وغیرہ اپنی روزمرہ غذا میں شامل رکھیں، البتہ حرارت اور توانائی کے لیے یہ میوے ضرور استعمال کریں۔ اپنے ناشتے میں خشک میوے بھی شامل کریں۔

اگر آپ مٹاپے اور ذیابیطس کے مریض نہیں ہیں تو سردیوں کے موسم میں دودھ میں شکر ڈال کر یا خالص شہد یا گڑ ملا کر پئیں۔ اس معمولی غذائی نسخے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا اور نظام ہضم مستعدی سے اپنا کام کرتا رہے گا۔

میووں اور پھلوں کے استعمال سے جسم سردی کے اثرات اور امراض سے بھی محفوظ رہے گا اور ان سے حاصل ہونے والے فوائد پورے سال آپ کو صحت مند رکھیں گے۔ اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اس موسم میں ورزش کی عادت ڈال لی جائے۔ ویسے بھی یہ موسم اس کا تقاضا کرتا ہے۔ سردیوں کا ایک پیغام یہ بھی ہے کہ ورزش کرو، کیوں کہ حرکت میں برکت ہے۔

سید رشید الدین احمد

نیند کی کمی آپ کو بیمار کر سکتی ہے

صبح دفتر یا فیکٹری جانے والے اکثر لوگ دوران سفر سیٹوں پر سوتے، اونگھتے نظر آتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے معمول کے کام کے علاوہ شام اور ابتدائے شب کے اوقات میں دیگر کام دھندوں میں بھی مصروف رہتے ہیں۔ ان میں ایسے بھی ہوتے ہیں جو صبح تین چار بجے اُٹھ کر مختلف کام سرانجام دیتے ہیں۔ ان میں جسمانی محنت کے علاوہ تدریسی سرگرمیاں وغیرہ بھی شامل ہوتی ہیں۔

رات دیر گئے اور آخر شب کام دھندے اور محنت کرنے کے لیے ایسے افراد کو یقیناً اپنی نیند کم کرنی پڑتی ہے۔ ان میں ایسے لوگ بھی شامل ہوتے ہیں جو نیند جیسی ضروری نعمت کو وی سی آر، راگ رنگ اور ڈش دیکھنے پر قربان کرتے ہیں۔

نیند اچھے مقصد کے لیے قربان کی جائے یا شیطانی مقاصد کے لیے، اس کی کمی ہر حال میں صحت کے لیے مضر ہوتی ہے۔ خود پر نیند کا قرض چڑھانے والے لاکھوں انسان دنیا بھر میں موجود ہیں۔ امریکا کے نیند کے قومی ادارے کے مطابق امریکا میں ہر ہفتے لاکھوں افراد اختتام ہفتہ پر آٹھ گھنٹوں کی بھرپور نیند میں سے ایک گھنٹے چھ منٹ گھٹا دیتے ہیں۔ یعنی وہ اتنی مدت زیادہ جاگ کر خود کو صحت اور حیات بخش نیند سے محروم رکھتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر ہفتے اوسطاً نصف گھنٹے کی نیند کھو کر انسان ایک سال میں کم از کم 330 گھنٹے کی نیند کا قرض خود پر چڑھاتا ہے، یعنی آرام کے اتنے گھنٹوں سے خود کو محروم رکھتا ہے۔

اکثر لوگ یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ نیند کی کمی انہیں بے کل اور بے آرام کر دیتی ہے۔ اس کے باوجود انہیں یہ اندازہ نہیں ہوتا کہ وہ اس طرح خود کو صحت کے کن نقصانات سے دوچار کرتے ہیں۔ انہیں ان نقصانات کے خطرناک نتائج کی کوئی خبر ہی نہیں ہوتی۔ تازہ تحقیق ثابت کرتی ہے کہ لمبی اور صحت مند زندگی کے لیے اچھی غذا اور باقاعدہ ورزش کی طرح نیند بھی نہایت ضروری ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ ہر انسان کی اچھی صحت اور طویل عمر کا ایک تہائی ضروری حصہ ہوتی ہے۔ نیند کے ایک ماہر ڈیوڈ ڈینجس کے مطابق انسانی معاشرے کو نیند سے محروم کر کے بڑا ظلم کیا جا رہا ہے۔ ہماری پیداوری صلاحیت، تحفظ اور صحت خطرے میں پڑ گئے ہیں۔

نیند کھو کر لاکھوں انسان اس قدرتی عمل کے تسلسل کی جڑ کاٹ رہے ہیں جو ہر شام ہمارے جسم میں اس وقت شروع ہوتا ہے کہ جب ہمارے دماغ

> بسا اوقات محض مختصر قیلولے سے انسان ذہنی طور پر چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دن میں ایک تا تین بجے کے درمیان کا وقت دنیا بھر میں قیلولے کے لیے مناسب قرار دیا جاتا ہے۔ تیس منٹ کا قیلولہ بہترین اور موثر ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ لیٹنے کی وجہ سے بہت گہری نیند آ جاتی ہے جس کے بعد سستی اور کاہلی گھیر لیتی ہے۔

کی گہرائی میں واقع غدۂ صنوبری (Pineal Gland) دماغ کا کیمیائی جوہر میلاٹونین تیار کرنے لگتا ہے۔ یہ جوہر اشارے دیتا ہے کہ اب سونے کا وقت ہو گیا ہے۔ اسی کے زیر اثر ہم جوں ہی تکیے پر سر رکھتے ہیں، سانس کی رفتار سست ہونے لگتی ہے اور دماغ پُرسکون ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں دماغ کی گونج نگاری (ای ای جی) سے پتا چلتا ہے کہ دن میں پیدا ہونے والی تیز رفتار بیٹا لہریں سست رفتار الفا لہروں میں تبدیل ہو جاتی ہیں پھر نیند کے پہلے مرحلے کی تھیٹا لہریں ان کی جگہ لے لیتی ہیں۔

اس کے بعد نیند کے مختلف مراحل طے ہونے لگتے ہیں۔ پہلے کے بعد دوسرا مرحلہ آتا ہے جو 10 سے 15 منٹ تک جاری رہتا ہے۔ تیسرے مرحلے میں گہری نیند کا مرحلہ 5 سے 15 منٹ تا جاری رہنے کے بعد تقریباً آدھے گھنٹے بعد چوتھا مرحلہ آتا ہے۔ چوتھے مرحلے سے دوبارہ تیسرے مرحلے میں 90 منٹ تک رہنے کے بعد ہم دوسرے مرحلے میں داخل ہوتے ہیں۔ یوں اتار چڑھاؤ کا یہ سلسلہ ساری رات جاری رہتا ہے۔ امریکا کے ذہنی صحت کے قومی ادارے کے سربراہ تھامس وہر کے مطابق خواب گاہ میں اگر روشنی نہ ہو تو نیند کا سلسلہ آٹھ گھنٹوں سے زیادہ جاری رہتا ہے۔ انھوں نے چار ہفتوں تک نیند کا ایک تجربہ کیا جس میں زیر تجربہ افراد نے زیادہ تر ہر رات 14 گھنٹے بستر میں گزارے، لیکن شروع کے چند روز وہ ہر رات 11 گھنٹوں تک سوئے۔ دوسرے اور تیسرے ہفتے میں یہ وقفہ کچھ کم ہو گیا۔ یوں انھوں نے پچھلی نیند کے 17 گھنٹوں کا قرض ادا کیا یعنی بقایا نیند پوری کی اور چوتھے ہفتے میں وہ اوسطاً ہر رات 8 گھنٹے 15 منٹ سونے لگے۔

تحقیق کار نیند ترک یا کم کرنے کے نقصانات کا اندازہ لگانے اور انہیں سمجھنے کے قابل ہوتے جا رہے

ہیں۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ کئی روز تک جاگنے والے افراد بہت جلد بحال ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ماہرین یہ سمجھتے تھے کہ اس کی وجہ سے صحت کے چند ہی مسائل پیدا ہوتے تھے، لیکن جدید اور تازہ تحقیق سے اب یہ حقیقت سامنے آ گئی ہے کہ ان لوگوں پر کہ جو اپنی نیند کی ضرورتیں پوری نہیں کرتے، کیا کچھ گزرتی ہے۔ 1999 میں شکاگو یونیورسٹی کے نیند کے ایک محقق ایوداں کاتر نے طبی رسالے لین سیٹ میں یہ چونکا دینے والا انکشاف کیا تھا کہ ان کے تجربے میں شامل جن نوجوانوں نے چھ راتوں تک صرف چار گھنٹے بستر میں گزارے ایک ہفتے کے دوران ان کے خون کے تجزیے سے پتا چلا کہ ان کے خون میں شکر کی سطح بڑھ کر تقریباً ذیابیطس کی سی کیفیت کے قریب پہنچ گئی تھی۔ اس کی بنیاد پر انھوں نے اس یقین کا اظہار کیا تھا کہ نیند کی کمی بھی جزوی طور پر مٹاپے کا سبب ہوتی ہے۔ اس کا ایک تعلق تو جسم میں تیار ہونے والی غدودوں کی وہ تراوش یا رساؤ ہے کہ جو جسم میں چربی اور عضلات کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے۔ نیند کی کمی سے بڑھوتری یا نمو کے ہارمون کی سطح کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے مٹاپے میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ انسانی جسم میں لیپٹین (Leptin) نامی ایک ہارمون کے کم بننے سے جسم بھاری ہونے لگتا ہے۔ نیند پوری نہ ہونے کی وجہ سے اس ہارمون کی سطح کے گرنے سے زیادہ نشاستے دار اشیا (آٹا، چاول، آلو، چینی وغیرہ) کی طلب بڑھ جاتی ہے۔

ابتدائی تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہو رہا ہے کہ نیند کی کمی سے انسانی جسم کی قوت مدافعت بھی متاثر ہوتی ہے۔ تجربہ گاہوں میں نیند سے محروم رکھے جانے والے چوہے کوئی تین ہفتوں میں ہی ہلاک ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ چھوت (انفیکشن) ہوتی ہے۔ انسانوں پر تحقیق سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ نیند کی کمی سے خون کے سفید ذرات کی تعداد متاثر ہو کر قوت مدافعت میں فرق واقع ہوتا ہے۔ اس سے یہی ثابت ہوتا ہے کہ نیند کی کمی سے جسم کی امراض سے لڑنے کی صلاحیت پر منفی اثرات مرتب ہونے لگتے ہیں۔

ایک اور محقق رچرڈ اسٹیونز کے مطابق نیند کی کمی سے سرطان لاحق ہونے کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے۔ اسی طرح رات دیر تک روشنی میں رہنے یعنی جاگنے کی وجہ سے ہارمونی توازن کے بگڑنے اور چھاتی کے سرطان کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ نابینا خواتین عام خواتین کے مقابلے میں چھاتی کے سرطان سے زیادہ محفوظ پائی جاتی ہیں۔ اس محقق کا مشورہ ہے کہ سرطان سے محفوظ رہنے کے لیے لوگوں کو اندھیرے میں گہری نیند کا اہتمام کرنا چاہیے۔

وہ لوگ بڑی غلط فہمی کا شکار ہیں کہ جو یہ سمجھتے ہیں کہ رات دیر تک جاگ کر وہ فائدے میں رہتے ہیں۔ ایمزن کمپنی کے بانی جیف بیزوس کو اعتراف ہے کہ آٹھ گھنٹوں سے کم نیند کے بعد ان کی دماغی صلاحیتیں دھندلا جاتی ہیں جس کی وجہ سے وہ معمولی حساب کتاب بھی مشکل سے کر پاتے ہیں۔ جاگنے کی وجہ سے انہیں اپنے کام کی تکمیل کے لیے دوگنا وقت درکار رہتا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق سے بھی ثابت ہو چکا ہے کہ نیند نہ آنے کی پرانی شکایت میں مبتلا افراد کی ذہنی صلاحیتیں شراب پینے والے افراد ہی کی طرح بہتر خراب بلکہ بدتر ہو جاتی ہیں۔ دنیا کے کئی ملکوں میں قانونی طور پر خون میں الکحل کی مقدار صفر اعشاریہ صفر آٹھ فی صد قرار دی جاتی ہے۔ اس کے باوجود پینے والوں کی ذہنی صلاحیتیں سخت متاثر ہوتی ہیں۔ یہی کچھ نیند سے محروم افراد کے ساتھ پیش آتا ہے۔

اگر آپ دن کے وقت لیٹتے ہی سو جاتے ہیں تو یہ آپ کے نیند سے محروم ہونے کا کھلا ثبوت ہے۔ آٹھ گھنٹوں سے کم نیند کی صورت میں آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ جلد از جلد نیند کی کمی سو کر دور کر لیں۔

اب نیند کے نہ آنے کے بھی کچھ مسائل ہیں مثلاً کوفی کے جز کیفین اور الکحل سے نیند متاثر ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ان دونوں سے پرہیز ضروری ہے۔ کیفین آمیز دیگر اشیاء سے دور رہنا چاہیے۔ معالج بے خوابی کے مریضوں کے لیے نیند لانے والی گولیاں تجویز کرتے ہیں، لیکن یہ صرف محدود عرصے تک استعمال کرنے کے لیے ہوتی ہیں۔ دماغ کے خواب آور کیمیائی جوہر میلاٹونین کے استعمال کے سلسلے میں سائنس دانوں میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ ان میں سے اکثر تین ملی گرام کی مقدار کو مناسب قرار دیتے ہیں۔ میلاٹونین مغربی ملکوں میں ہیلتھ اسٹورز سے مل جاتی ہے، لیکن اس کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہوتی ہے۔ مشاہدہ یہ ہے کہ اس مقدار کا دسواں حصہ کھانے سے بے خوابی میں مبتلا بوڑھے رات کی بھرپور نیند سو سکتے ہیں۔ صفر اعشاریہ تین ملی گرام کی گولی سے نیند کی کمی پوری ہو گئی جب کہ صفر اعشاریہ ایک ملی گرام کی گولی غیر موثر ثابت ہوئی اور تین ملی گرام کی گولی بھی کم موثر ثابت ہوئی۔

بسا اوقات محض مختصر قیلولے سے انسان ذہنی طور پر چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دن میں 1 تا 3 بجے کے درمیان کا وقت دنیا بھر میں قیلولے کے لیے مناسب قرار دیا جاتا ہے۔ 30 منٹ کا قیلولہ بہترین اور موثر ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ بستر میں قیام کی وجہ سے بہت گہری نیند آ جاتی ہے جس کے بعد سستی اور کاہلی گھیر لیتی ہے۔

تحقیق کار اپنے کام میں لگے ہوئے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ایسی دوا تیار کر لیں کہ جس کے کھانے سے 6 گھنٹوں کی گہری نیند ہی کافی ثابت ہو یعنی رات بھر کی اچھی نیند کے فائدے حاصل ہو جائیں، لیکن یہ ضرور یاد رکھنا چاہیے کہ بھرپور قدرتی نیند جذباتی اور ذہنی راحت و سکون کے علاوہ ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کی کارکردگی کے لیے بے حد لازمی ہے۔ اس سے محرومی ہلاکت ہے۔

جناب عمرو بن جموحؓ

رسول اللہ ﷺ نے ان کا یہ ذوق وشوق دیکھا تو ان کے لڑکوں سے فرمایا کہ "ان کو ان کے حال پر چھوڑ دو۔ ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کو شہادت عطا فرمائے۔" چنانچہ لڑکے رسول اللہ ﷺ کے حکم کے مطابق خاموش ہو گئے۔

روانگی کے وقت آپؓ اپنی اہلیہ سے ملے اور اس طرح رخصت ہوئے، جیسے انہیں واپس نہیں آنا اس کے بعد انہوں نے قبلہ رو ہو کر اپنے دونوں ہاتھ آسمان کی طرف اٹھا دیئے اور دعا کی "اے اللہ! مجھے شہادت کی دولت نصیب فرما۔ اے اللہ! مجھے ناکام اور نامراد اور شہادت سے محروم کر کے واپس نہ کر"۔

پھر وہ اس شان سے میدان جہاد کی طرف روانہ ہوئے کہ ان کے تینوں لڑکے اور ان کے قبیلہ بنو سلمہ کی ایک کثیر تعداد نے انہیں اپنے گھیرے میں لے رکھا تھا۔ اور جب معرکہ کارزار گرم ہوا اور مسلمان رسول اللہ ﷺ کو چھوڑ کر منتشر ہو گئے تو یہ عجیب منظر دیکھنے میں آیا کہ جناب عمرو بن جموحؓ اپنی تندرست ٹانگ سے کودتے ہوئے مسلمانوں کی اس اگلی جماعت میں شامل ہو گئے جو رسول اللہ ﷺ کی حفاظت کے لیے آگے بڑھی تھی۔ اس وقت تمنائے شہادت لفظوں کی شکل میں ان کے لبوں پر مچل رہی تھی "میں جنت کا مشتاق ہوں، میں جنت کا مشتاق ہوں"۔

اس وقت ان کے ایک صاحب زادے جناب خلادؓ عقب سے ان کی حفاظت کر رہے تھے۔ وہ دونوں باپ بیٹے رسول اللہ ﷺ کی حفاظت کرتے ہوئے مشرکین سے برابر لڑتے رہے، یہاں تک کہ دونوں میدان جنگ میں شہید ہو کر گر پڑے، اور دونوں کی شہادت کے درمیان چند لمحات سے زیادہ کا وقفہ حائل نہ تھا(۲)۔

جب جنگ ختم ہو گئی تو رسول اللہ ﷺ شہداء احد کی تجہیز و تکفین کے لیے کھڑے ہوئے اور صحابہ کرامؓ سے فرمایا کہ "انہیں ان کے خون اور زخموں سمیت ہی دفن کر دو، میں ان کا گواہ ہوں"۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا کہ "جو مسلمان اللہ کی راہ میں زخمی ہوگا، وہ قیامت کے دن اس حال میں آئے گا کہ زخموں سے اس کا خون جاری ہوگا، اس خون کا رنگ زعفرانی اور اس کی خوشبو مشک کی خوشبو کی طرح ہوگی"(۳)

پھر فرمایا "عمرو بن جموحؓ کو عبداللہ بن عمروؓ کے ساتھ دفن کرنا۔ یہ دونوں اس دنیا میں ایک دوسرے کے نہایت گہرے اور مخلص دوست تھے(۴)۔

اللہ تعالیٰ جناب عمرو بن جموحؓ اور ان کے ساتھی شہداء احد سے راضی ہو اور ان کی قبروں کو نور سے بھر دے، آمین!

برج قوس

برج قوس برج دلو کے ساتھ

قوس عورت دلو مرد

دلو درگزر کرنے والے پرُکشش شریک سفر ہیں بلکہ وہ تو پرُتکلف دوست ہیں اور باوفا شوہر ثابت ہونے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ حمل قوس کی ذہانت کا معترف ہے اس کے ساتھ ساتھ وہ آپ کے ہاتھ کے پکے ہوئے کھانے کھانے کی بھی خواہش رکھتا ہے۔

قوس مرد دلو عورت

دلو بیوی یک لخت اپنا آپ ظاہر نہیں کرتی۔ وہ قوس قزح ہے جو دوسرے میں بھرے رنگ دیکھ کر حسد کی بجائے خوشی کے جذبے سے سرشار ہوتی ہے۔ وہ قوس کی غلطیاں معاف تو کر سکتی ہے لیکن ایک حد تک۔ ایک دوسرے کی خطائیں بھول کر آپ خوشگوار وقت گزار سکتے ہیں۔

برج قوس برج حوت کے ساتھ

قوس عورت حوت مرد

حوت کو تصورات و خوابوں کی دنیا سے باہر لا کر آپ اس کے ذہن سے بہت فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ اسے ناداروں کی مدد سے کبھی نہ روکیں۔ جیسا کہ آپ خود دوسروں کی ہمیشہ مدد کرنا چاہتی ہیں۔ حوت بظاہر لاپرواہ دوست معلوم ہوتا ہے۔ حقیقتاً وہ ہر گزرتے لمحے پر گہری نظر رکھتا ہے۔

قوس مرد حوت عورت

سگھڑ حوت سے شادی آپ کی خوش قسمتی ہے۔ نہ وہ کم عقل ہے نہ ہی ناسمجھ ہے۔ جیسا کہ آپ اپنی بیوی سے توقع رکھتے ہیں۔ وہ آپ کو دیوتا سمجھتی ہے اور خدمت گزاری و وفاشعاری میں کوئی کسر نہیں رکھتی۔ گھر پرُسکون رکھتی ہے۔ اسے تحفے دیں اور اسے خوش رکھنے کے لئے خود بھی ناراض نہ ہوں۔

ماۃ الفوائد

قسط نمبر 5

زیر نظر مضمون ایک نادر روحانی و قلمی کتاب ماۃ الفوائد کے اردو ترجمے پر مشتمل ہے۔ انشاء اللہ یہ سلسلہ آنے والے مہینوں میں بھی جاری رہے گا۔ ایڈیٹر راہنمائے عملیات

اللھم انی اوربک فی نحرہ واغوذ بک من شرہ اللھم اکفیتہ بما شئت و کیف شیئت اللھم علیک بفلان بن فلانۃ

کی وجہ سے وہ تمہیں عاجز نہیں کر سکے گا۔ اگر کسی کو کسی کا شر یا خوف ہو یا کوئی حاجت کی طلب ہو تو یہ کہے۔

اللھم انی اساء لک خیرہ و خیر ما جبلتہ علیہ۔ جس کی وجہ سے خوف ہو تو اس کے پاس جاتے وقت یہ کہے۔

رب ادخلنی مدخل صدق و اخرجنی ومخرج صدق واجعل لی من لدنک سلطانا نصیرا۔ اللہ کے حکم سے کوئی چیز بھی اس کو نقصان نہیں دے سکتی۔

کعب الاحبار سے ہے کہ کتاب اللہ سے سات آیات ہیں جب میں ان کو پڑھتا لیتا ہوں مجھے کوئی پرواہ نہیں ہوتی۔ اگر آسمان زمین پر گرے تو میں نجات پاؤں۔

1. **قل لن یصیبنا الا ما کتب اللہ لنا ھو مولانا و علی اللہ فلیتوکل المومنون**
2. **و ان یمسسک اللہ بضر............ الی قولہ لغفور الرحیم**
3. **و ما من دابتہ فی الارض .... الی قولہ مبین**
4. **انی توکلت علی اللہ و ربکم الیٰ صراط مستقیم**
5. **و کاین من دابتہ لا تحمل .... الیٰ قولہ حکیم**
6. **ما یفتح اللہ الناس من رحمۃ............ الیٰ قولہ حکیم**
7. **ولیئن سا لتھم من خلق السمٰوات............ حسبی اللہ علیہ یتوکل المتوکلون**

حدیث میں وارد ہے کہ جو شخص ان آیات کو پڑھے یا اس کو اپنے پاس رکھے۔ اگر اس پر مثل احد عذاب نازل ہو جائے تو ان آیات کی برکت سے اللہ اس کو اٹھالے گا۔

حضرت علی ابن ابی طالب سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا کہ جس نے ان آیات کو صبح و شام وظیفہ بنالیا تو زمان کی مصیبتوں حوادث زمانہ اور کڑکتی ہوئی بجلی سے امن میں رہے گا۔ اللہ اس کو دشمنوں کے فریب سے محفوظ کرے گا اور وہ آزمائشوں اور تمام قسم کی برائیوں سے پناہ میں آ کر خیمہ امن میں داخل ہوگا۔ اللہ کے حکم سے اسی سے تیری حفاظت ہے۔

اور بعض علماء کے خط سے معلوم ہوا کہ اگر کسی نے پچیس مرتبہ ہر روز یہ پڑھا۔

استغفر اللہ العظیم الذی لا الہ الا ھو الحی القیوم الذی لا یموت واتوب الیہ۔

یہ پڑھتا ہے تو وہ اپنی ذات، مال اور اولاد سے کسی مکروہ چیز کو نہیں دیکھے گا۔ یہ نسخہ مجرب ہے۔

فی الاستغفار

بعض صالحین سے روایت ہے کہ ایک مریض کو سخت مرض لاحق ہو گیا اور اس کی آنکھیں بھی گھومنا شروع ہو گئیں۔ اس حالت میں اس نے ملک الموت کو دیکھا وہ اس کو کہہ رہا ہے کہ میں نے تیرے لیے جہنم سے آزادی لکھ دی ہے۔ اس مریض نے کہا ٹھیک ہے اس فرشتہ نے ایک ورق میں کچھ لکھ دیا تو اس مریض نے دیکھا تو اس پر موجود تھا،

استغفر الله، استغفر الله۔

حتیٰ کہ ظاہر و باطن سے یہ کاغذ بھرا ہوا تھا۔ فرشتہ نے کہا یہ جہنم سے آزادی ہے۔ مریض کو کچھ افاقہ ہوا۔ اس مرض سے وہ بچ گیا تو اس نے ایک زمانے کے بعد اس ورق کو دیکھا اور وہ کتابت اس میں موجود تھی اور تحقیق اللہ نے بھی ارشاد فرمایا کہ جو استغفار کرتے ہیں اللہ ان کو عذاب نہیں دے گا۔

حافظ ابو موسیٰ سے روایت ہے جس کی سند حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے ملتی ہے۔ کہ آپ اکثر اس کے پڑھنے کا ارشاد فرماتے۔

لا الہ الا اللہ و الاستغفار و اھلکونی اور فرمایا کہ لا الہ الا اللہ والاستغفار و اھلکتم بالاھواء حتی حبسو انھم محتھدون۔

اور صحیحین میں ہے کہ سید الاستغفار یہ ہے۔ اللھم انت ربی لا الہ الا انت خلقتنی و انا عبدک و انا علی عھدک و عدک ما استطعت اعوذ بک من شر ما صنعت ابو بک بنعمتکعلی ابو ء بذنبیفاغفرلی فانھلا یغفر الذنوب الا انت۔

جان لو کہ استغفار جیسے گناہوں سے بچاتا ہے اسی طرح رزق میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ اللہ نے ارشاد فرمایا کہ تم اپنے رب سے گناہوں کی معافی مانگو کیونکہ وہ بخشنے والا ہے۔ وہ تم پر آسمان سے رزق اتارے گا۔

ایک دن حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے پانی مانگا تو صرف استغفار کیا۔ ساتھیوں نے کہا کہ آپ کو صرف استغفار سے زیادہ نہیں دیکھا آپ نے فرمایا کہ میں نے آسمان کے مخارج سے بادلوں کو طلب کیا اور پڑھا۔ اللہ کا فرمان:

ترجمہ: استغفار کرو اور پھر اس کی طرف توبہ کرو وہ تمھیں اچھے متاع سے فائدہ دے گا۔ ایک مقررہ مدت تک۔

امام بونی نے اپنی تفسیر مفاتیح الغیب (ذکر الاستغفار) میں ذکر کیا ہے۔ آپ نے فرمایا کہ ہر ایک کے لئے کرامت اور برکت مخصوصہ کا مقام ہوتا ہے جس طرح فعل استغفار رزق کی وسعت کے لیے ہوتا ہے۔ جس پر رزق کی تنگی ہو وہ وضو کرے اور دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے ساتھ عندہ مفاتیح الغیب لا یعلمھا .... الایہ پڑھے اور دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے ساتھ و ما من دابۃ فی الارض .... الایہ۔

اس کے بعد یہ ذکر کرے استغفر للہ الغفور الرحیم۔ یہ ذکر ہمیشہ کرے۔ اس سے دوری اختیار نہ کرے۔ اس کی کوئی حد معلوم نہیں ہے۔ بس یہ رزق میں وسعت پیدا کرتا ہے چاہے سستی سے ہو یا تیزی سے۔ بعض اوقات بندہ اپنے گناہ کے سبب رزق سے محروم ہوتا ہے۔ اسے استغفار کرنا چاہئے جو گناہوں کو ختم کر دے۔ اسی طرف اشارہ حضرت نوح علیہ السلام کرتے ہوئے فرماتے ہیں۔ تم اپنے رب سے استغفار کرو کیونکہ وہ غفار ہے۔ آسمان سے تم پر رزق عطا فرمائے گا۔ اس میں حکم ہے اس یاد دھانی کا جس میں اللہ افعال میں سے خاص کر بیان کرتا ہے اس کا ایک جماعت نے بھی حکم دیا جس پر اس کی وجہ سے برکت ظاہر ہوئی۔ اور ان کے لیے رزق کی وسعت کا حصول ہوا۔

فی الصلوٰۃ علی النبی ﷺ

حدیث میں موجود ہے کہ حضرت ابی کعب رضی اللہ عنہ نے نبی ﷺ سے پوچھا کہ یا رسول اللہ ﷺ میں آپ کیلئے دن میں کتنا درود پڑھا کروں۔ عرض کیا کہ دن کا چوتھائی حصہ۔

آپ نے فرمایا کہ جو تم چاہو اگر زیادہ کر لو تو بہتر ہے۔ پھر عرض کیا کہ نصف آپ نے فرمایا جتنا چاہے اگر زیادہ کر لو تو بہتر ہے۔ عرض کیا، تین حصہ۔ آپ نے فرمایا جتنا چاہے پڑھ لے اگر زیادہ کر لے تو بہتر ہے۔ تو اس نے عرض کیا تمام دن آپ کے لیے درود پڑھوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا تمھارے سارے غم دور ہو جائیں گے۔ اور تیرے گناہ بھی بخش دیئے جائیں گے۔ (رواہ الترمذی)

تمام اذکار نہیں فائدہ دیتے اور نہ ہی قبول ہوتے ہیں۔ مگر درود شریف عدم حضوری قلب سے بھی قبول ہو جاتا ہے۔ جس طرح قرآن پاک میں ہے۔ پیارے نبی ﷺ نے فرمایا جس نے مجھ پر ایک مرتبہ درود پڑھا اللہ اس پر دس مرتبہ درود بھیجے گا۔ اللہ تعالیٰ کے درود سے مراد رحمت ہے۔ کیونکہ بڑا فائدہ رحمت ہی سے ہوتا ہے۔

فقیہ الصالح عمر بن سعید صاحب دیکعب سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا کہ رسول اللہ کا ارشاد ہے کہ جس نے آج کی طرح کہا **اللھم صل علی محمد وال محمد صلوۃ تکون لک رضا ولحقیق فا داء** تینتیس مرتبہ اللہ تعالیٰ اس کی قبر اور پیارے نبی محمد ﷺ کی قبر کے درمیان دروازہ کھول دے گا۔ جس سے پیارے نبی اس کی طرف اپنی نظر رحمت سے دیکھتے رہیں گے۔ حتیٰ کہ اس کو قبر سے اٹھایا جائے گا۔

بعض صالحین سے ہے کہ جو کہے کہ وہ کسی مصیبت میں گرفتار ہے تو وہ پڑھے۔ **اللھم صل علی محمدن النبی الامی الطاھر الزکی۔** یہ درود اس کی مشکل حل کرے گا۔ اور مصیبت دور کر دے گا اور اس کی حاجات پوری ہو جائیں گی۔ تحقیق وارد ہوا کہ کوئی بھی دعا اس وقت تک قبول نہیں ہوتی جب تک اس کے ساتھ درود نبی کا نہ ہو۔

القاضی مجد الدین نے درود کے بارے میں ایک حدیث جس کی اسناد حضرت خضر اور حضرت الیاس سے ذکر فرمائی ہے کہ انہوں نے فرمایا ہم دونوں نے پیارے نبی ﷺ سے سنا آپ نے فرمایا کہ جب تم کسی مجلس میں بیٹھو تو کہو:۔

بسم اللہ الرحمٰن الحیم و صل اللہ علی محمد و آلہ ۔ اللہ عزوجل تمہارے لئے ایک فرشتہ مقرر فرما دیتا ہے جو تمہیں غیبت سے منع کرے گا۔ حتیٰ کہ نہ کوئی تمہاری غیبت کرے گا اور جب تم کھڑے ہو تو یہ کہو **بسم اللہ الرحمٰن الرحیم و صلی اللہ علیٰ محمد** پس لوگ تمہاری غیبت نہیں کریں گے۔ فرشتہ ان کو اس سے روکتا ہے۔

ایک دوسری حدیث میں ذکر ہے کہ اگر وہ اچھی محفل میں ہو جیسے وہ کسی چراہ گاہ میں ہو۔ ملائکہ کے ساتھ ان کی تعریف کرتے ہیں وہ بھی ایسا کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا بیشک اللہ تعالیٰ اور اس کے فرشتے نبی کریم ﷺ پر درود پڑھتے ہیں اے ایمان والو تم بھی درود اور سلام کثرت سے پیش کرو۔

روایت ہے کہ کچھ لوگ مسافر تھے۔ ان کا باپ بھی ان کے ساتھ تھا۔ کسی ملک میں ان کے باپ کو مرض لاحق ہو گیا اور مر گیا۔ اس کا چہرہ اور جسم کالا سیاہ ہو گیا۔ اور پیٹ پھولنے لگا۔ میں نے **لاحول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم** پڑھا کہ میرا باپ حالت سفر میں فوت ہوا اور اس حالت میں ہے اس کے جسم سے شدید تعفن پھیلنا شروع ہوا۔ اسی دوران مجھے ایک اونگھ آ گئی۔ میں نے خواب میں خوبصورت اور خوشبودار چہرہ والا شخص دیکھا وہ میرے باپ کے قریب آیا اور اپنا ہاتھ میرے باپ کے بدن پر پھیرا تو میرے باپ کے چہرے کی سفیدی لوٹ آئی۔ جیسے وہ پہلے سفید اور نور والا تھا۔ میں نے کہا تم کون ہو؟ جس نے میرے باپ پر اس طرح احسان کیا ہے۔ تو اس نے کہا میں محمد رسول اللہ ﷺ ہوں۔ تیرا باپ ان میں سے ایک تھا۔ جو فضول خرچ تھے لیکن یہ میرے اوپر درود پڑھا کرتا تھا۔ جب مجھے پتہ چلا تو میں آیا اور اس سے اس کا ازالہ کر دیا۔ راوی کہتا ہے کہ میں بیدار ہوا تو اپنے والد کو سفید اور نور والا دیکھا۔ میں نے اللہ کا شکر ادا کیا اور اس کے دفن میں جلدی کی۔

فی فضل الذکر

جان لو! کہ جو انسان اللہ کے ذکر کی ہمیشگی کرتا ہے وہ تمام آفات سے محفوظ رہتا ہے۔ حدیث میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نے تمہیں ذکر اللہ کا حکم فرمایا ہے۔ بے شک اس کی مثال ایسی ہے کہ جیسا ایک آدمی دشمن کے چنگل سے نکل کر اپنے قلعہ میں چلا جائے۔ جس میں وہ اپنے آپ کو محفوظ کر لے۔ اسی طرح جس نے ذکر اللہ میں دوام اختیار کیا اور اس نے اپنے آپ کو ذکر اللہ کی بوجہ سے شیطان سے محفوظ کر لیا۔ ذکر کے فوائد میں سے ہے کہ یہ ملائکہ کا تحفہ اور رحمت کا نمونہ ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کا ذکر جو اس کے پاس ہے اس میں کیا کرتا ہے۔ الذاکر جلس اللہ ہے۔ اللہ کا ساتھی۔ یہ تمام حدیث صحیح میں ہے۔

اس سے بڑا فائدہ اور کیا ہے کہ ذکر کرنے والا اللہ تعالیٰ کا ساتھی ہوتا ہے۔ ذکر افضل عمل ہے۔ پیارے نبی ﷺ نے فرمایا کیا میں تمہیں ایسا عمل نہ بتاؤں جو تمہیں فرشتوں کے پاس پاکیزہ کر دے اور تمہارے درجوں میں بلندی کر دے۔ صحابہ نے عرض کیا یا رسول اللہ آپ پر ہمیشہ درود و سلام ہو کیوں نہیں .... آپ نے فرمایا اللہ کا ذکر کیا کرو اس کو ترمذی اور ابن ماجہ نے روایت کیا ہے۔

جاری ہے........

خوشبوؤں سے علاج

خوشبو کا انسانی جذبات پر بڑا گہرا اثر ہوتا ہے۔ سخت جھلسا دینے والی گرمیوں میں کہ جب زمین پر گرنے والا دانہ بھی بھن کر کھیل بننے کے قریب ہو، پانی کے چھڑکاؤ سے اسی گرم مٹی سے اٹھنے والی سوندھی خوشبو سے بے کلی اور بے چینی دور ہو جاتی ہے اور جو اس موقع پر خس کا عطر مل جائے تو وہ سونے پر سہاگے کا کام کرتا ہے۔

انسانی مزاج اور جذبات پر خوشبوؤں کے اثر کا ہمارے اطبا، عطر سازوں اور گندھیوں کو خوب علم تھا۔ یہاں برسبیل تذکرہ یہ بتانا بے جا نہ ہوگا کہ لفظ گاندھی دراصل گندھی کا بگاڑ ہے۔ ہندی میں ''گندھ'' یا ''گند'' خوشبو کو کہتے ہیں گویا بنیادی طور پر خوشبوئیں تیار کرنے والے گاندھی کہلاتے تھے جس طرح چنری یا چندری رنگنے والے ''چندریگر'' کہلاتے ہیں۔

خوشبوئیں جذبات اور احساسات کو ابھارتی بھی ہیں اور ان میں سکون بھی پیدا کرتی ہیں بلکہ جسم کی نس نس میں راحت کی لہریں دوڑ جاتی ہیں۔ گرمیوں میں بیچے جانے والے گلاب، موتیا، کیوڑہ اور صندل کے شربت کی خوش گوار تاثیر سے کون انکار کر سکتا ہے۔ اسی طرح جاڑوں میں زعفران، مشک، عنبر، لونگ، ادرک، دار چینی کی خوشبو دوران خون کو تیز اور ٹھٹھرتے جذبات کو ابھارتی ہے۔

دنیا نے اب بڑی ترقی کر لی ہے اور بے شمار خوشبودار اشیا، پھول، جڑیں، چھال وغیرہ سے ان کے فراری تیل حاصل کیے جا رہے ہیں جنہیں استعمال کر کے بہت سی تکالیف اور عارضوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ مشرق کے قدیم ملکوں کی طرح اب مغرب میں بھی ان کا استعمال حسن افزائی اور جنسی کشش پیدا کرنے کے لیے بے شمار اقسام کی خوشبوئیات کی صورت میں ہو رہا ہے۔ مغربی طب میں خوشبوئیں دوا کے طور پر عرصے سے استعمال ہو رہی ہیں مثلاً درد، چوٹ پر لگائے جانے والے بام، مرہم اور تیلوں میں پودینے، اجوائن اور یوکلپٹس کے تیل استعمال ہوتے ہیں۔ یہی تیل کھانسی کے شربت اور ہاضموں کی دواؤں میں بھی ڈالے جاتے ہیں۔ ان تیلوں کے دوائی اثرات کے علاوہ ان کی خوشبوؤں کے بھی اثرات ہوتے ہیں۔ ان سے مریض خود کو جسمانی اور ذہنی ہر دو اعتبار سے بہتر محسوس کرتا ہے۔

خوشبوؤں سے علاج کی کہانی

خوشبو سے علاج کو انگریزی میں ''آروما پیتھی'' کہتے ہیں۔ صدیوں پہلے بھی خوشبوئیں یہی تھیں، جو اب ہیں۔ آج بھی انہیں لوشنوں، کریموں، گولیوں اور ٹنکچروں میں مختلف مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ۱۹۲۲ء میں جب مصر کے فرعون توتخ آمن کا مقبرہ کھولا گیا تو اس میں مختلف خوشبودار پودوں کے تیل دوائی مقاصد اور سنگھار کے علاوہ لاشیں محفوظ رکھنے کے لیے بھی استعمال کرتے تھے۔

۱۸ ویں صدی کے ختم تک بھی پودوں سے حاصل ہونے والے فراری تیلوں کا شمار سرکاری تقاریب کی تیاری کے لیے ضروری اشیاء میں ہوتا تھا۔ بدقسمتی سے سائنس اور کیمسٹری کی ترقی کے نتیجے میں قدرتی علاجی طریقے نظر انداز کر دیئے گئے اور ان کی جگہ تیز تالیفی اور کیمیائی اشیاء اور دواؤں نے جدید طب میں غلبہ حاصل کر لیا۔ فرانس کے کیمیادان گیتے فوسے نے ۲۰ ویں صدی کی ابتداء میں اروما پیتھی کی اصطلاح اس وقت وضع کی جب لیبورٹری میں کام کرتے ہوئے اس کا ہاتھ جل گیا اور اس نے اپنا یہ ہاتھ غیر ارادی طور پر لیونڈر کے تیل سے بھرے برتن میں ڈال دیا۔ وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ اس کی تکلیف دیکھتے ہی دیکھتے غائب ہوگئی۔ اس نے پہلی جنگ عظیم کے دوران زخمی سپاہیوں پر اس تیل کے تجربات شروع کیے اور یہ دیکھا کہ کئی فراری تیلوں کے لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اپنی ان قیمتی معلومات پر مبنی کتاب اس نے ۱۹۲۸ء میں لکھی۔ اسے اروما پیتھی کی پہلی کتاب قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے کئی عشروں بعد حیاتی کیمیا کے فرانسیسی ماہر میڈی مائل مادی نے تجدید شباب اور افزائش حسن کے لیے اس طریق علاج کی اہمیت اجاگر کی۔ ان دونوں کی کاوشوں کے نتیجے میں آج خوشبوؤں سے علاج کا طریقہ مقبول اور عام ہو رہا ہے۔ خوشبوؤں سے علاج میں پودے کے تمام حصے استعمال نہیں ہوتے، صرف اس کا مخصوص فراری تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خوشبو کسی اور پودے میں نہیں ہوتی اور یہ پودے کے مختلف حصوں میں مختلف مقدار اور موسم میں ہوتی ہے۔ ہر خوشبو کی اپنی خصوصیت ہوتی ہے، لیکن بہت سے پودوں میں کفیلی کیڑوں بلکہ جراثیم تک کو دور کرنے اور زخموں کو بگڑنے سے بچانے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ یہ تیل یائسع بڑے پیچیدہ قسم کے قدرتی تیل ہوتے ہیں۔ ان میں تارپین، الکحل، ایسڈ، فینول اور ایکی ٹون وغیرہ ہوتے ہیں۔ یہ چونکہ بہت پیچیدہ ہوتے ہیں، اس لیے ان کی مصنوعی تیاری ناممکن ہوتی ہے۔

مالش

خوشبودار تیل براہ راست یا کسی تیل وغیرہ میں ملا کر مالش کرنے سے بڑی فرحت اور آرام ملتا ہے۔ خوشبو سے پھیپھڑے گویا کھل جاتے ہیں اور مالش سے یہ تیل جذب ہو کر دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں، خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں اور اوپری جلد یا سطح پر خون زیادہ مقدار میں پہنچنے لگتا ہے۔ اس سے لفادی رطوبت کا بہاؤ بھی بڑھ جاتا ہے اور تیل جلد میں اچھی طرح جذب ہونے لگتا ہے۔

ہمارے جسم کے بعض اعضا میں انہیں جذب کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لحاظ سے مخصوص قسم کے تیل اس مقصد کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں، مثلاً لونگ، دار چینی وغیرہ کے تیلوں یا ست کو کسی مناسب تیل میں ملا کر جنگاسوں، پیڑو اور عضو مخصوص پر مالش سے ان میں دوران خون بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح چنبیلی، گلاب، روغن لیموں اور روغن صندل کی مالش سے بڑی فرحت ہوتی ہے۔ یہ ست دھوئی تلی، ناریل، زیتون وغیرہ کے تیل میں شامل کر

کے استعمال کرنے چاہئیں۔ برصغیر میں چنبیلی، موتیا وغیرہ کا روغن ایک اور طریقے سے بھی تیار کیا جاتا ہے۔ ان پھولوں کے ساتھ تل ملا کر رکھنے سے پھولوں کے روغن تل وغیرہ میں جذب ہو جاتے ہیں پھر ان کا تیل نکلوا کر استعمال کرتے ہیں۔ اب چونکہ یہ تیل یا ست بھی ملنے لگے ہیں، اس لیے انہیں کسی اچھے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

خوشبودار غسل

مشہور ہے کہ جہانگیر کی چہیتی ملکہ نور جہاں کے غسل کے پانی میں گلاب کے پھول ڈال دیے جاتے تھے۔ ایک دن اس نے اس پانی کی سطح پر تیل کے ترمرے تیرتے دیکھ کر انہیں جمع کرنے کا حکم دیا تو جو روغن حاصل ہوا وہی ''عطر گلاب'' کہلایا۔ خوشبودار پانی کا غسل بھی بہت فرحت انگیز ہوتا ہے۔ پانی میں لیموں، سنترے، گلاب وغیرہ کے ست کی ایک دو بوندیں ملانے سے پانی خوشبودار ہو جاتا ہے۔

اکیوپنکچر اور خوشبو

اکیوپنکچر کے بعض ماہر اپنی سوئیاں پہلے کسی خاص خوشبو میں ڈبو کر انہیں جسم میں داخل کرتے ہیں۔ ان کے مطابق اس سے علاج کے فائدے زیادہ جلد بر آمد ہوتے ہیں۔ یہ طریقہ خاص طور پر گٹھیا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ناک، گلے اور سینے کے لیے

مختلف تیل بند ناک، گلے اور جکڑے ہوئے سینے کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔ گرم پانی میں ان کی ایک دو بوندیں ٹپکا کر بھاپ میں سانس لینے سے بند ناک کھل جاتی ہے، پھیپڑوں کے کیسے بھی کھل جاتے ہیں سر کا درد دور ہو جاتا ہے اور گلے اور سانس کی نالی سے بلغم وغیرہ کے اخراج سے بہت آرام ہوتا ہے۔ پاکستان میں ایسے چند ہی ست یا تیل دستیاب ہیں جبکہ یورپ اور امریکا میں کئی دوائی پودوں کے فراری تیل ملتے ہیں۔ مختلف عوارض کے لیے ان کا استعمال بڑھ رہا ہے، تاہم یہ علاج ابھی ابتدائی مراحل میں ہے۔ خوشبوؤں سے علاج کرنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے، کیوں کہ خوشبوؤں کی افادیت، کے ساتھ ساتھ لوگوں میں ان کے بارے میں شعور بھی پیدا ہو رہا ہے اور ان کے ذریعے سے علاج کے نئے نئے پہلو اور میدان بھی سامنے آ رہے ہیں۔

بعض تجویز کردہ علاج

خوشبوؤں سے علاج کا طریقہ محفوظ ہوتا ہے۔ جس کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ ان کے ذریعے سے جن امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے وہ یہ ہیں:۔

دمہ

بنزائن، یوکلپٹس، لیونڈر، لیمن، پودینہ، پائن، سفید نرگس (روز میری)، اجوائن، کایاپٹی (کجو پٹ)، زوفا، مروا، سمندر سوکھ۔

کھانسی

بنزائن، کایاپٹی، کافور، الائچی، یوکلپٹس، زوفا، لیونڈر، پودینہ، پائن، سفید نرگس، صندل، اجوائن، نیاز بو، بگوگوشہ۔

جل جانا

کافور، یوکلپٹس، بابونہ۔

نزلہ، زکام

نیاز بو، سیاہ مرچ، کافور، یوکلپٹس، مرزنجوش، پتی زائل (پودینے کی ایک قسم) پودینہ، سونف۔

قولنج

بنزائن، بگوگوشہ، سیاہ مرچ، کافور، الائچی، بابونہ، فینل (جنس سونف)، زوفا، جونیپر، لیونڈر، مرزنجوش، پودینہ، سونف۔

قبض

سیاہ مرچ، کافور، صندل، مرزنجوش، گلاب، سفید نرگس، بادام، گندا بیروزہ۔

دست، اسہال

سیاہ مرچ، کافور، لونگ، بابونہ، دارچینی، سرو، یوکلپٹس، جونیپر، لیونڈر، لیمن، مر، سنترہ، پودینہ، سفید نرگس، سمندر سوکھ، صندل۔

دردسر

الائچی، بابونہ، لیونڈر، لیمن مرزنجوش، پتی رائل، پودینہ، گلاب، سفید نرگس، اجوائن۔

گٹھیا

کجو پٹ (کایاپٹی) کافور، لیونڈر، یوکلپٹس، زوفا، جونیپر، مرزنجوش، پائن، سفید نرگس، ساسافراس، تارپین، اجوائن۔

جلدی شکایت (خشکی)

بابونہ، جیرینیئم، چنبیلی، لیونڈر، سنترہ، گلاب، صندل، بادام، آڑو کی گری، عناب۔